

Cuisiner au safran, c'est facile !

Le safran s'utilise non seulement pour les repas de fêtes mais également dans les repas quotidiens (entrées, plats, desserts). La paella espagnole, le risotto italien, la bouillabaisse française sont des mets typiques qui ne se conçoivent pas sans vrai safran !!! Le safran sublime également les tajines, blanquettes, thés, crèmes anglaises, crèmes brûlées etc.



1 stigmat = 3 brins

1 gramme = plusieurs centaines de brins !

0,5g. de *Safran des Montagnes* permet de cuisiner pour 25 personnes minimum (plats salés). Pour les desserts, le dosage est moindre.

Selon votre goût, 1 à 4 stigmates/personne, soit 3 à 12 brins de Safran des Montagnes parfumeront et coloreront vos **sauces, soupes, omelettes, plats de poisson, de riz, de volaille...**

UTILISATION : en salé : 6 à 10 brins par personne. En sucré : 3 à 6.

Cette épice a besoin de temps pour se révéler. **La seule manière de procéder est l'infusion préalable dans un peu de liquide tiède.** Prélevez la dose désirée à l'aide d'une pince, réduisez-en une partie en poudre et gardez l'autre intacte, faites infuser le tout dans un peu de liquide chaud (bouillon, lait, eau...) pendant ½ heure. Cette infusion safranée sera ensuite incorporée à votre plat, ou pour une utilisation très économique, se servir de cette sauce pour napper votre poisson (safran infusé dans du citron), votre lapin (safran infusé dans de la crème fraîche) etc. **A savoir :** laisser tiédir le plat avant de déguster pour que l'arôme du safran se développe au mieux.

Faites découvrir le safran à vos amis ! Voici quelques recettes simples et exquises !

Crème de courge : une recette de Franck Chapot, Chef aux Tilleuls à Clamensane (04 250)

Pour 4 personnes : 30 brins de safran des montagnes – 300 g de courge – 1 oignon – 2 cl d'huile d'olive – 5 cl de crème fleurette – 1 litre de lait – 100 g de champignons (ceps, girolles, sanguins, bolets ou morilles). Faire infuser le safran dans la crème. Faire revenir l'oignon coupé finement dans l'huile d'olive, y ajouter la courge coupée en petit morceaux, revenir 2-3 minutes, rajouter le lait et faire cuire 20 minutes, mixer puis y ajouter la crème safranée, réserver au chaud. Dans une poêle sur feu vif mettre les champignons pour qu'ils rendent leurs eaux, les égoutter, les couper en petit dés, les passer dans une noisette de beurre et les ajouter à la crème de courge.

La rouille :

3 jaunes d'œufs – 30 brins de safran des montagnes – 3 gousses d'ail pilées – piment de Cayenne en poudre – 35cl d'huile d'olive – sel, poivre. Confectionner une « mayonnaise » avec les œufs, le poivre, le safran, le piment, l'ail, le sel. Mélanger le tout pendant 2 bonnes minutes. Laisser reposer 5 minutes, puis verser en filet, petit à petit, l'huile jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Celle-ci accompagnera bouillabaisse et autres soupes de poissons.

Sauces au safran : 30 brins de safran des montagnes

En plat chaud : dans une petite casserole, tiédir 20cl de crème liquide, puis à feu très doux, y mettre le safran à infuser tout en remuant. Au bout de 2 minutes, retirer du feu la sauce devenue jaune or. Rajouter sel, poivre, (persil). Cette sauce nappera avec délice viandes blanches (côte de veau, filet mignon, escalope de poulet), pâtes, poisson, riz, moules, saint jacques...

Froid (entrée ou apéritif) : 30 brins de safran des montagnes

Faire une « vinaigrette » : dans un petit saladier mélanger au jus de citron dans lequel la safran a préalablement infusé : 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Cette sauce pourra par exemple servir à faire mariner des crevettes, délicieux à l'apéritif !

Idéal coupé en cubes pour l'apéritif ! Cake lardons/olives/safran (6 à 8 pers) : prép. 15 minutes

Préchauffer le four à 180°C (th 6). Dans une jatte, mélanger 1 sachet de levure à 180g de farine. Dans un deuxième plat, battre au fouet 3 œufs entiers, 10 cl d'huile et 10cl de lait dans lequel on aura quelques heures auparavant fait infuser environ 65 brins de safran (0,1 g) réduits en poudre. Saler et poivrer cette préparation et la verser sur la farine. Mélanger afin d'obtenir une préparation homogène. Ajouter enfin 200g de lardons préalablement dorés à la poêle, 100 g d'olives noires, 70g de gruyère en dés. Beurrer et fariner un moule à cake et faire cuire pendant 45 minutes (la lame du couteau doit ressortir sèche). Laisser refroidir avant de démouler. On peut remplacer les olives par de la fêta.

Tournez SVP



Dégustez notre safran à proximité de chez nous :

- ➔ Restaurant Hôtel « Rochecline » à Turriers (04250) :
tél : 04 92 55 11 38
- ➔ Restaurant « La Cigale » à Tallard (05130), tél : 04 92 54 04 64
- ➔ Chambres d'hôtes, traiteur « Les Tilleuls » à Clamensane (04250) : tél : 04 92 31 93 30
site : www.gite-provence-alpes.com
- ➔ « Au coeur de la montagne » : gîtes, restauration Bio végétarienne, cours de cuisine (05130 Venterol) :
tél : 06 64 22 27 85 et 04 92 54 01 85

Dans le coin, quelques boutiques où trouver nos produits :

- ➔ Le panier fermier (05130 Lettret), tél : 04 92 49 97 68
- ➔ L'étal des paysans à Peipin (04200), tél : 04 92 34 47 81
- ➔ Le panier Gapençais à Gap 2 rue des Silos,
tél : 04 92 51 92 17
- ➔ Boucherie, charcuterie Ayasse à Turriers (04250)
- ➔ Restaurant Hôtel « Rochecline » à Turriers (04250) :
tél : 04 92 55 11 38

